



表一：益生菌產品及其標籤資料

產品編號	品牌 [1]	產品名稱	數量/劑型 [2]	零售價 [3]	每粒售價	建議食用分量 [2][4]	每人每日建議使用分量售價[4]	適用人士/年齡 [2]	聲稱來源地 [2]	活性益生菌數量 (億) [2][5]	單一/多元菌種? [2]	菌種名稱? [2]	菌株名稱? [2]	列明個別菌種的分量? [2]	列明益生菌種類 (如有) [2]	益生元 (如有) [2]	其他有效成分 (如有) [2]	健康功效聲稱 [2][6]
普通益生菌																		
1	加拿大楓之寶 Adrien Gagnon	健腸益生菌 (70億) Probiotic 7 Billion	30粒/膠囊	\$212	\$7.1	成人及1歲以上兒童 每日1至3粒	\$21.3	1歲或以上	加拿大	70	多元	✓	✗	✗	鼠李糖乳桿菌, 嗜酸乳桿菌, 兩歧雙歧桿菌, 長雙歧桿菌, 嗜熱鏈球菌, 保加利亞乳桿菌	低聚果糖 (FOS)	抗壞血酸 (維他命C)	改善腸道健康 改善免疫力
2	Blackmores	腸道益生菌300億 Probiotics+ Daily Health	30粒/膠囊	\$269	\$9.0	每日1粒	\$9.0	成人	英國	300	多元	✓	✓	✓	<i>Lactobacillus acidophilus</i> (NCFM) 7 Billion CFU, <i>Lactobacillus paracasei</i> (Lpc-37) 7 Billion CFU, <i>Bifidobacterium lactis</i> (Bi-07) 7 Billion CFU, <i>Bifidobacterium lactis</i> (BL-04) 7 Billion CFU, <i>Bifidobacterium lactis</i> (HN019) 2 Billion CFU	菊糖	—	改善腸道健康
3	Catalo	特強活性益生菌腸道抗敏配方 Extra Probiotics Intensive Formula	30粒/膠囊	\$404	\$13.5	每日1粒 加速效果: 每日2粒	\$27.0	—	美國	200	多元	✓	✗	✗	嗜酸乳桿菌, 雷特氏B菌, 植物乳桿菌, 鼠李糖乳桿菌, 唾液乳桿菌, 短雙歧桿菌, 乾酪乳桿菌, 長雙歧桿菌, 洛德乳桿菌, 雙叉雙歧桿菌	菊糖, 低聚果糖	—	改善腸道健康 改善免疫力
4	善存 Centrum	三效益生菌配方 Triple Action Probiotics	60粒/膠囊	\$395	\$6.6	6歲或以上兒童每日1粒 成人每日1至2粒	\$13.2	6歲或以上	台灣	500	多元	✓	✓	✗	植物乳桿菌, 乳雙歧桿菌, 鼠李糖乳桿菌, 嗜酸乳桿菌, 副乾酪乳桿菌, 乾酪乳桿菌, 發酵乳桿菌	乳糖, 果寡糖, 半乳寡糖	鳳梨酵素	改善腸道健康
5	醫之選 Doctor's Choice	超強益生菌+元 (微生態強免疫配方) Super-Biotics Immunity Pro	28包/粉劑	\$499	\$17.8	每日1包	\$17.8	3歲或以上	香港	50	多元	✓	✗	✗	青春雙歧桿菌, 長雙歧桿菌, 比非德氏菌, 芽生乳酸桿菌	難消化性麥芽糊精, 菊糖, 纖維, 半乳寡糖, 低聚木糖	維他命D3	改善腸道健康 改善免疫力 改善敏感情況
6	Fanci	淨腸活性益生菌 Natural Biotics Plus	60粒/膠囊	\$250	\$4.2	2粒	\$8.4	—	日本	51 (每2粒)	多元	✓	✗	✓	長雙歧桿菌 (50 億個), 短雙歧桿菌 (1 億個)	—	—	改善腸道健康
7	優之源 Fine Japan	雙歧乳菌酸啫喱 Bifidobacteria Jelly	20包/啫喱	\$99	\$5.0	每日1至2包	\$10.0	—	日本	100	單一	✗	✗	—	雙歧桿菌 (滅菌雙歧桿菌(BR-108*))	低聚果糖, 木糖醇	維他命C	改善腸道健康
8	GNC	益生菌強免疫防禦配方250億 Probiotic Solutions 25B Immune Support	30粒/膠囊	\$349	\$11.6	每日1粒	\$11.6	—	(英國)	250	多元	✗	✓	✗	Lab4益生菌(<i>Lactobacillus acidophilus</i> CUL-60及CUL-21, <i>Bifidobacterium animalis</i> CUL-34 & <i>Bifidobacterium bifidum</i> CUL-20▲)	—	維他命C, 維他命D, 鈣, 接骨木果實提取物, 鈣, 紫花提提物	改善腸道健康 改善免疫力
9	草姬 Herbs	腸道益Digestive Pro	30包/粉劑	\$279	\$9.3	成人每日1包 兒童每日0.5包	\$9.3	4歲或以上	台灣	300	多元	✓	✓	✗	乾酪乳桿菌, 植物乳酸桿菌, 鼠李糖乳桿菌, 短雙歧桿菌, 雷特氏桿菌, 長雙歧桿菌, 副乾酪乳桿菌, 嗜熱鏈球菌, 嗜酸乳桿菌, 羅伊氏乳桿菌及比非德氏菌	菊糖, 乳糖醇	薑之絲粉, 猴頭菇	改善腸道健康 改善免疫力
10	森下仁丹 Jintan	Bifina S 美非福益菌球益生元 + 益生元配方 (檸檬味)	30包/粉劑	\$299	\$10.0	整腸方案每日1至2次, 每次1包	\$20.0	—	日本	50億比非德氏菌, 10億乳酸菌	多元	✓	✗	✗	比非德氏菌, 乳酸菌 (嗜酸乳酸菌, 加氏乳酸菌)	棉子糖	—	改善腸道健康 改善免疫力 改善敏感情況
11	life-space	B420益生菌 Shape B420 Probiotic	60粒/膠囊	\$368	\$6.1	每日1粒	\$6.1	18歲或以上	澳洲	150	多元	✓	✓	✗	<i>B. animalis ssp. lactis</i> (B420), <i>L. gasseri</i> Lg-36	—	—	改善腸道健康
12	萬寧 Mannings	100億活性益生菌膠囊 Probiotics 10 billion capsules	30粒/膠囊	\$179	\$6.0	每日1粒	\$6.0	3歲或以上	西班牙	100	單一	✓	✓	—	<i>Lactobacillus rhamnosus</i> 鼠李糖乳桿菌GG ATCC53103	麥芽糊精	—	改善腸道健康 改善免疫力
13	Naturo Vita	益生元+菌 固體飲品 3+5 PrePro Biotics	14包/粉劑	\$199	\$14.2	基礎用量: 每日1包 加強用量: 每日2包 孩童用量: 每日0.5包	\$28.4	—	香港	50	多元	✗	✗	✗	3種雙歧桿菌 + 2種乳酸桿菌	菊糖, 果寡糖, 半乳寡糖	—	改善腸道健康 改善免疫力
14	Newdirran	舒腸益生菌 IBS Probiotic Powder	14包/粉劑	\$220	\$15.7	每日1包	\$15.7	—	意大利	50	單一	✓	✓	—	<i>Bifidobacterium longum</i> W11	Fructooligosaccharides (FOS), Maltodextrin	—	改善腸道健康 改善免疫力
15	Optibac	Every Day EXTRA Probiotics	30粒/膠囊	\$499	\$16.6	一般用量: 每日1粒 如有需要或專業人士建議: 每日2粒	\$33.2	12個月或以上	英國	200	多元	✓	✓	✗	<i>Lactobacillus acidophilus</i> NCFM®, <i>Lactobacillus paracasei</i> Lpc-37*, <i>Bifidobacterium lactis</i> Bi-07, <i>Bifidobacterium lactis</i> Bi-04	—	—	改善腸道健康 改善免疫力
16	澳至尊 Organic Nature	活腸益生菌 Super Natural Probiotics	30粒/膠囊	\$590	\$19.7	日常保健: 成人及5歲以上兒童 每日1粒 強效保健: 成人每日2次, 每次1粒	\$39.4	5歲或以上	澳洲	250	多元	✓	✗	✓	<i>Lactobacillus acidophilus</i> 嗜酸乳桿菌A菌 (125億) / <i>Bifidobacterium animalis ssp lactis</i> 雙歧桿菌B菌 (125億)	—	—	改善腸道健康 改善免疫力 改善女性陰道健康
17	PGut	專業抗敏配方 Professional Series Allergy Reliever Pro	14包/粉劑	\$220	\$15.7	每日1包	\$15.7	—	台灣	450	多元	✓	✓	✗	副乾酪乳桿菌GKS6, 鼠李糖乳桿菌GG, 雙叉雙歧桿菌GKB2	半乳寡糖, 果寡糖	—	改善敏感情況 改善腸道健康
18	PicoLab Formulas	特效益生菌Super Probiotics	30粒/軟膠囊	\$480	\$16.0	每日3次, 每次1粒	\$48.0	—	美國	0.0015	多元	✓	✗	✗	<i>Bifidobacterium species (breve ss breve, infantis ss infantis, longum), Enterococcus species (faecalis TH10), Lactobacillus species (brevis, acidophilus, bulgaricus, casei ssp. Casei, fermentum, helveticus ss. Jurgurti, plantarum), Strep. Thermophilus, Bacillus coagulans</i>	(有)	—	改善腸道健康 改善免疫力
19	Pro Concept+	濕敏皮膚益生菌 Eczema Probiotics	30粒/膠囊	\$289	\$9.6	每日1粒	\$9.6	—	日本	100	多元	✓	✗	✗	鼠李糖乳桿菌, 乾酪乳桿菌, 副乾酪乳桿菌	—	—	改善腸道健康 改善免疫力 改善敏感情況
20	Procalun 卡倫	UTOKYO17 Probiotics 東大科研17益生元	28包/粉劑	\$395	\$14.1	一般用量: 每日1包 關注濕疹和易敏人士: 每日2包	\$28.2	6歲或以上	日本	—	多元	✓	✗	✗	克弗爾分離乳酸菌, 開非爾乳桿菌, 腸腸明串珠菌, 乳酸乳球菌, 單孢酵母菌, 酵母菌, 馬克斯克魯維酵母, 芽孢桿菌, 長雙歧桿菌, 黃腸球菌, 乳酸桿菌, 丁酸菌	寡糖, 難消化性糊精	維他命D	改善腸道健康 改善免疫力 改善敏感情況 改善濕疹
21	Proven Probiotics	益生菌(含生原) 25 Billion高成人配方 30粒 Adult Probiotic 25 Billion	30粒/膠囊	\$165	\$5.5	保健人士: 每日1粒 腸胃不適及易敏人士: 每日2粒	\$11.0	成人	英國	250 (每2粒)	多元	✓	✓	✗	<i>Bifidobacterium bifidum</i> 比非德氏菌 (CUL-20), <i>Bifidobacterium animalis subsp. lactis</i> 雷特氏菌 (CUL-34), <i>Lactobacillus acidophilus</i> 嗜酸乳桿菌 (CUL-60及CUL-21)	果寡糖 Fructooligosaccharides (FOS)	—	改善腸道健康 改善免疫力
22	活得易 Reuteri	益生菌咀嚼片 Probiotics Chewable Tablet	60粒/錠劑	\$380	\$6.3	調節腸胃健康: 成人及1歲以上兒童, 每日咀嚼1粒 腸道不適人士: 每日2粒	\$12.6	1歲或以上	瑞典	1	單一	✓	✓	—	洛德因乳酸菌 DSM 17938 (<i>L. reuteri</i> DSM 17938)	—	—	改善腸道健康
23	Yamatoo	整腸益生菌 Intestinal Probiotics	30包/粉劑	\$398	\$13.3	一般用量: 每日1包 整腸方案每日2次, 每次1包	\$26.6	—	日本	50億雙歧桿菌, 10億乳酸菌	多元	✗	✗	✗	長雙歧桿菌 (龍根菌), 乳酸菌	—	—	改善腸道健康 改善免疫力 改善敏感情況

表一：益生菌產品及其標籤資料 (續)

產品編號	品牌 [1]	產品名稱	數量/劑型 [2]	零售價 [3]	每粒售價	建議食用分量 [2][4]	每人每日建議使用分量售價 [4]	適用人士/年齡 [2]	聲稱來源地 [2]	活性益生菌數量 (億) [2][5]	單一/多元菌種? [2]	菌種名稱? [2]	菌株名稱? [2]	列明個別菌種的分量? [2]	列明益生菌種類 (如有) [2]	益生元 (如有) [2]	其他有效成分 (如有) [2]	健康功效聲稱 [2][6]
女士專用益生菌																		
24	AZO私護寧 AZO Complete Feminine Balance	女性專用益生菌	30粒/膠囊	\$479	\$16.0	每日1粒	\$16.0	女性	意大利	50	多元	✓	✓	✗	<i>Lactobacillus Crispatus</i> LBV88, <i>Lactobacillus Rhamnosus</i> LBV 96, <i>Lactobacillus Gasseri</i> LBV 150N, <i>Lactobacillus Jensenii</i> LBV 116	女性專屬益生元	—	改善女性陰道健康
25	CUPAL	古寶私潔潔淨益生菌 私密Woman	60粒/膠囊	\$299	\$5.0	一般用量: 每日1粒 私密問題: 每日2粒	\$10.0	12歲或以上	韓國	30	多元	✓	✗	✗	發酵乳桿菌, 兩歧雙歧桿菌, 長雙歧桿菌, 嗜酸乳桿菌, 乳雙歧桿菌, 乾酪乳桿菌	菊糖根提取物	維他命C	改善女性陰道健康
26	Dr Nature	女性健康益生菌 Women's Multi Probiotic	30粒/膠囊	\$288	\$9.6	每日1粒	\$9.6	—	加拿大	120	多元	✓	✗	✓	乾酪乳桿菌 (29.4億), 嗜酸乳桿菌 (24億), 鼠李糖乳桿菌 (24億), 長雙歧桿菌 (12億), 植物乳桿菌 (12億), 酵素乳桿菌 (6億), 嗜熱鏈球菌 (6億), 短雙歧桿菌 (3.6億), 比非德氏菌 (2.4億), 洛德乳桿菌 (0.6億)	菊糖	抗壞血酸 (維他命C)	改善腸道健康 改善女性陰道健康
27	Easy Fit®	活性益生菌 - 女士配方 Easy Fit Probiotics-Women	30包/粉劑	\$788	\$26.3	每日1包 (每日1次, 每次1至2包)	\$52.6	18至59歲女士 (18歲或以上)	韓國	300	多元	✓	✗	✗	乳雙歧桿菌, 雙歧雙歧桿菌, 長雙歧桿菌, 瑞士乳桿菌, 嬰兒雙歧桿菌, 嗜酸乳桿菌, 唾液乳桿菌, 乾酪乳桿菌	低聚果糖, 麥芽糖醇, 麥芽糊精, 異麥芽糖, 低聚半乳糖	維他命C	改善腸道健康 改善女性陰道健康 改善敏感情況 改善濕疹
28	Jamieson	益生菌女士配方 Women's Probiotic Complex 7 Billion Active Cells	45粒/膠囊	\$268	\$6.0	每日1粒	\$6.0	成人女士	美國	70	多元	✓	✓	✓	<i>Lactobacillus acidophilus</i> (DDS-1) (2.5 billion CFU), <i>Lactobacillus plantarum</i> (UALP-05) (1.5 billion CFU), <i>Lactobacillus rhamnosus</i> (UALR-18) (1.5 billion CFU), <i>Bifidobacterium lactis</i> (UAlba-12) (1.0 billion CFU), <i>Lactobacillus gasseri</i> (UALG-05) (0.5 billion CFU)	—	—	改善腸道健康 改善女性陰道健康
29	TS6	私密全效益生菌 ALL IN ONE Feminine Probiotic	30包/粉劑	\$298	\$9.9	日常保健: 每日1包 加強舒緩: 每日2包	\$19.8	女性	台灣	—	多元	✓	✗	✗	嗜酸乳桿菌, 乾酪乳桿菌	果寡糖	蔓越莓粉, 果寡糖, 維生素C, 紅石榴萃取物, 松樹皮萃取物	改善女性陰道健康
兒童專用益生菌																		
30	Biostime	Children Probiotics with 2'-FL HMO	28包/粉劑	\$285	\$10.2	每日1包	\$10.2	0至7歲	法國	120	多元	✓	✓	✗	<i>Lactobacillus helveticus</i> R0052, <i>Bifidobacterium infantis</i> R0033, <i>Bifidobacterium bifidum</i> R0071	Maltodextrin, 2-Fucosyllactose (2-FL)	—	改善腸道健康 改善免疫力
31	正官庄	小超人益生菌 Kids Lab Probiotics for kids	30條/粉劑	\$230	\$7.7	2歲至10歲: 每日1條至3條 11歲或以上: 每日3條至4條	\$30.8	2歲或以上	韓國	20	多元	✓	✗	✗	<i>Lactobacillus rhamnosus</i> , <i>Lactococcus lactis</i> , <i>Bifidobacterium breve</i> , <i>Lactobacillus reuteri</i> , <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>Lactobacillus plantarum</i> , <i>bifidobacterium animalis ssp. Lactis</i>	低聚果糖, 菊糖, 低聚異麥芽糖, 低聚半乳糖, 低聚木糖	—	改善腸道健康
32	康萃樂 Culturrelle	兒童益生菌咀嚼片 Kids Probiotics Chewables	30粒/錠劑	\$184	\$6.1	一般用量: 每日1粒 腸道健康問題人士: 每日2次, 每次1粒	\$12.2	3至12歲	丹麥	50	單一	✓	✓	—	<i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG 5 billion cells per serving 鼠李糖乳桿菌 50億	—	—	改善腸道健康 改善免疫力
33	G-Niib	G-Niib 微生兒童免疫配方 SIM03 G-Niib Immune Kids SIM03	28包/粉劑	\$429	\$15.3	每日1包	\$15.3	1至5歲	意大利	10	多元	✗	✗	✗	(本地大學研發綜合益生菌)	麥芽糊精, 低聚果糖, 木糖醇	—	改善腸道健康 改善免疫力 改善敏感情況 改善濕疹
34	Health Bank 保多康	樂兒益生菌 Kids Probiotics	60片/錠劑	\$258	\$4.3	1歲至3歲: 每日半片至1片 3歲或以上: 每日1片至2片	\$8.6	1歲或以上	加拿大	10	多元	✓	✗	✗	瑞士乳桿菌, 鼠李糖乳桿菌, 長雙歧桿菌	—	—	改善腸道健康 改善敏感情況
35	Health Proof	康萃樂兒童益生菌片 Junior Probiotics Proof	100粒/錠劑	\$498	\$5.0	每日1-2次, 每次1片	\$10.0	2歲或以上	美國	84億 (每2片)	多元	✓	✗	✓	<i>Lactobacillus Acidophilus</i> (3.4 billion CFU per 2 tablets), <i>Bacillus Subtilis</i> (5 billion CFU per 2 tablets)	FOS 低聚果糖	—	改善腸道健康 改善免疫力
36	LIFE NUTRITION	兒童強健益生菌 Kids Probiotics	30粒/錠劑	\$279	\$9.3	每日1粒	\$9.3	12個月或以上	美國	60	多元	✓	✓	✗	<i>Lactobacillus acidophilus</i> LA14, <i>Bifidobacterium lactis</i> BL04, <i>Lactobacillus plantarum</i> LP115, <i>Lactobacillus paracasei</i> LPC37, <i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG, <i>Bifidobacterium longum</i> BL05, <i>Lactobacillus rhamnosus</i> HN001, <i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG, <i>Lactobacillus fermentum</i> SBS-1, <i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i> HN019, <i>Bifidobacterium lactis</i> Bi-04, <i>Bifidobacterium longum</i> BB536, <i>Bifidobacterium infantis</i> Bi-26, <i>Lactobacillus reuteri</i> 1E1, <i>Bifidobacterium breve</i> M-16V, <i>Lactobacillus paracasei</i> Lpc-37	inulin (chicory root)	—	改善腸道健康 改善免疫力
37	life-space	嬰兒益生菌粉 6個月至3歲 Probiotic Powder for Baby	60克/粉劑	\$320	\$5.3	每日1克	\$5.3	6個月至3歲	澳洲	75	多元	✓	✓	✗	<i>Lactobacillus rhamnosus</i> (HA-111) 1.05 億株活菌, <i>Bifidobacterium bifidum</i> (HA-132) 0.45 億株活菌, <i>Bifidobacterium breve</i> (HA-129) 0.45 億株活菌, <i>Bifidobacterium longum subsp. infantis</i> (HA-116) 0.30 億株活菌, <i>Lactobacillus acidophilus</i> (HA-122) 0.30 億株活菌, <i>Lactobacillus casei</i> (HA-108) 0.30 億株活菌, <i>Lactobacillus fermentum</i> (HA-179) 0.15 億株活菌	—	—	改善腸道健康 改善免疫力
38	Natural Factors	BigFriends POWDER Multi-Probiotic	60克/粉劑	\$208	\$3.5	1歲至5歲: 每日1至3次, 每次半茶匙 6歲至12歲: 每日3次, 每次半茶匙至1茶匙	\$10.5	1至12歲	加拿大	30	多元	✓	✓	—	<i>Lactobacillus acidophilus</i> (HA-111) 1.05 億株活菌, <i>Bifidobacterium bifidum</i> (HA-132) 0.45 億株活菌, <i>Bifidobacterium breve</i> (HA-129) 0.45 億株活菌, <i>Bifidobacterium longum subsp. infantis</i> (HA-116) 0.30 億株活菌, <i>Lactobacillus acidophilus</i> (HA-122) 0.30 億株活菌, <i>Lactobacillus casei</i> (HA-108) 0.30 億株活菌, <i>Lactobacillus fermentum</i> (HA-179) 0.15 億株活菌	—	—	改善腸道健康
39	Nordic Naturals	Probiotic Gummies with Prebiotics KIDS	60粒/軟糖	\$208	\$3.5	2歲至3歲: 每日1粒 4歲或以上: 每日2粒	\$7.0	2至4歲	美國	15	單一	✓	✗	—	<i>Bacillus Coagulans</i>	(有)	—	改善腸道健康 改善免疫力
40	卓爾方 YES Nutri	12益生菌 (香橙味) 12 Probiotics (Orange Flavor)	30包/粉劑	\$189	\$6.3	6個月或以上兒童每日1包 12歲或以上成人每日2包	\$12.6	6個月或以上至成人	韓國	100	多元	✓	✗	✗	植物乳桿菌, 鼠李糖乳桿菌, 發酵乳桿菌, 乾酪乳桿菌, 短雙歧桿菌, 唾液乳桿菌, 兩歧雙歧桿菌, 嗜酸乳桿菌, 副乾酪乳桿菌, 長雙歧桿菌, 嗜熱鏈球菌, 瑞士乳桿菌	木糖醇, 麥芽糊精, 低聚果糖	錳, 維他命B6, 維他命B2, 維他命B1	改善腸道健康 改善免疫力

篇幅所限, 其他樣本相關的資料已載至本會網站, 詳情請瀏覽網址, 或掃描右方的二維碼。

[1] 各類別樣本會按品牌的英文字母由 A至Z順序排列。

[2] 資料從檢視樣本的包裝, 包括產品瓶身、說明書和包裝紙盒。
— 沒有提供資料或該項目不適用。
▲ 在產品網站中所所得。
★ 產品中未有標示該資料。
✗ 產品中未有標示該資料。

[3] 樣本的零售價為約數, 是本會於2023年10月至11月購得樣本時所得的售價, 僅供參考, 實際售價會因零售店及地區而有差異。

[4] 部分樣本標示按消費者需要可進食不同食用分量。按包裝上標示的食用分量計算售價, 如有標示多於1個食用分量, 則以較高者計算。

[5] 樣本所標示的益生菌數目以每食用分量, 即每粒、每包或每克, 除樣本#6、#21和#35。

[6] 部分樣本所標示的健康聲稱或功效太多, 只錄和除納部分主要健康功效聲稱, 產品上的字眼或表達或有不同。

